

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan diatas mengenai “Efikasi Diri sebagai Mediator antara Kecemasan dan Prestasi Atlet Elit Remaja Bulutangkis Indonesia” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia.
2. Tidak ada pengaruh efikasi diri terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis Indonesia.
3. Ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet elit remaja bulutangkis Indonesia.
4. Tidak ada pengaruh kecemasan terhadap prestasi atlet melalui efikasi diri pada atlet elit remaja bulutangkis Indonesia.

B. Implikasi

Mengacu pada temuan diatas, maka hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan kepada para psikolog olahraga serta pelatih bahwa naiknya prestasi yang disebabkan oleh kecemasan yang terkontrol tidak selamanya melalui

efikasi diri yang tinggi. Namun, kecemasan dapat dikontrol melalui *arousal* sehingga mungkin akan berpengaruh kuat terhadap meningkatnya prestasi atlet.

C. Saran

Ada beberapa saran yang dapat penulis berikan kepada peneliti lainnya yang ingin meneliti sesuai judul penelitian ini sebagai berikut:

1. Saran teoritis

- a. Para peneliti sesudah ini harus lebih mempertimbangkan kegunaan dari *achievement goal theory* terutama berkaitan dengan melihat gejala kecemasan sebagai reaksi atlet pada situasi pertandingan atau kinerjanya. Jika penelitian yang lebih spesifik yaitu berkaitan dengan efikasi diri karena titik-tekannya pada kinerja, maka orientasi pencapaian tujuan sebagai kerangka dalam penjelasan gejala kecemasan harus mempertimbangkan unsur reaksi atlet pada kinerja bukan pada situasi pertandingan.
- b. Penelitian yang ingin menguji efek kecemasan terhadap prestasi harus mempertimbangkan implikasi dari variabel-variabel mediator lainnya seperti *arousal*.

2. Saran metodologis

- a. Para peneliti harus mempertimbangkan durasi waktu penelitian sehingga lebih membantu untuk mendapatkan sampel penelitian yang lebih banyak.

- b. Adaptasi instrumen penelitian dari sejumlah variabel yang sesuai dengan variabel dalam penelitian ini harus mempertimbangkan konteks sosial-budaya serta *social desirability*.
- c. Konstruk alat ukur efikasi diri harus mempertimbangkan *moral disengagement* terutama pada atlet bulutangkis ganda.
- d. Penelitian berikutnya diharapkan lebih melakukan pendekatan kualitatif dengan wawancara kepada para atlet maupun orang tua atlet untuk lebih mendapatkan gambaran spesifik mengenai variabel-variabel yang sesuai dengan penelitian ini. Terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang membuat atlet menjadi cemas sehingga berakibat pada penurunan prestasi.
- e. Pada penelitian-penelitian yang menggunakan variabel mediator agar lebih mempertimbangkan teknik analisis terbaru sebagaimana yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan OLS Hayes yang dapat dilihat melalui program Process dari Hayes tahun 2019.

3. Saran praktis

- a. Para atlet harus lebih meningkatkan hubungan interpersonal dengan teman sejawatnya yang sudah beberapa kali berhasil dalam setiap pertandingan, sehingga melalui pendekatan itu akan berakibat pada peningkatan efikasi diri.
- b. Para atlet harus lebih meninimalisir pikiran negatifnya pada situasi pertandingan maupun kekurangan dari kualitas kinerjanya, sehingga berakibat pada penurunan kecemasan.

- c. Para pelatih harus menjadi *role modelling* bagi para atlet agar efikasi diri mereka semakin meningkat di kemudian hari sehingga berakibat pada peningkatan prestasi. Sebagaimana yang diketahui bahwa peningkatan efikasi diri bertitik-tolak dari peran *modelling* serta pendekatan persuasif antara pelatih dan atlet secara masif.